Ontario

L'art du Cyclisme

Règles de sécurité à l'usage des cyclistes adolescents et adultes

Introduction

Le cyclisme est une activité agréable, saine et peu chère de se déplacer pour aller au travail, à l'école ou pour vos loisirs. Les risques peuvent être évités si vous savez manier votre bicyclette et circuler dans le trafic.

Voici votre guide de sécurité à bicyclette. Les cyclistes débutants y trouveront des règles faciles à suivre, étape par étape, pour manœuvrer une bicyclette et affronter la circulation. Les cyclistes expérimentés mais qui ne sont pas à l'aise dans la circulation, ou pas sûrs de leurs droits légaux de cycliste y trouveront aussi des renseignements.

Pour devenir un cycliste sûr de lui, pensez au cours ***BÉCANE*** *offert aux jeunes et aux adultes pour les aider à améliorer leurs compétences, leur sécurité et leur plaisir.*

Tous les instructeurs de BÉCANE sont entièrement accrédités, connaissent le Code de la route et sont d'excellents cyclistes. Vérifiez auprès de l'organisme de cyclisme ou des services policiers locaux.

Table des matières...

...soyez équipé

...connaissez les règles

...attention aux risques

...soyez responsable

Le ministère des Transports remercie Vélo Ontario, la ville de Toronto, les services d'urbanisme et le comité de cyclisme de la ville de Toronto pour leur contribution à cette publication.

Photos de couverture :
www.pedbikeimages.org

1 La bonne taille

2 Vérification de sécurité

3 Casques

4 Maniement de la bicyclette

5 Circuler en ville

6 Dangers de la route

7 Intempéries

8 Être vu et entendu

9 Circuler à la campagne

10 Responsabilité légale

1 La bonne taille

Il existe plusieurs types de bicyclettes. Que vous choisissiez une bicyclette de cyclotourisme, de sport, VTT ou hybride, elle devrait être à votre taille pour que vous puissiez la contrôler facilement, pédaler en tout confort sans vous blesser les genoux. Vérifiez si votre bicyclette se conforme aux critères suivants.

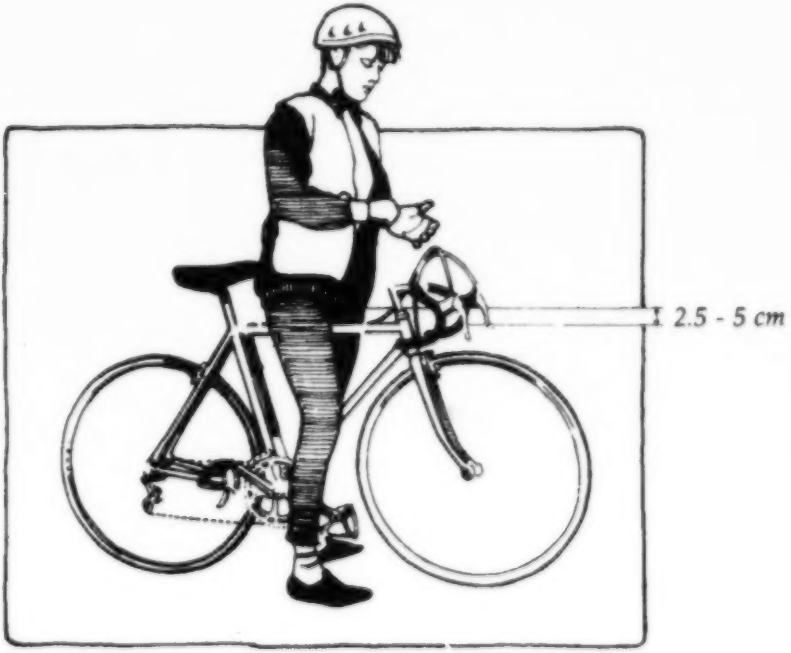
Dimension du cadre

Vous devriez pouvoir vous tenir debout, les pieds à plat, sur le cadre de votre bicyclette, sans qu'il touche votre entrejambe, il devrait y avoir entre un espace de 2 à 5 cm entre vous et le tube. Pour vérifier la taille d'une bicyclette pour femme, assoyez-vous sur la selle. La base de la selle devrait être au moins à 5 cm au-dessus du tube de selle et la pointe des pieds devrait toucher le sol.

Réglage de la hauteur de la selle et du guidon

Lorsque vous êtes assis sur la selle, les talons posés sur les pédales, vos jambes devraient être presque droites lorsque la pédale est au point le plus bas. En position normale, votre poids devrait être réparti de façon équilibrée, ce qui vous permet de laisser reposer légèrement vos bras sur le guidon.

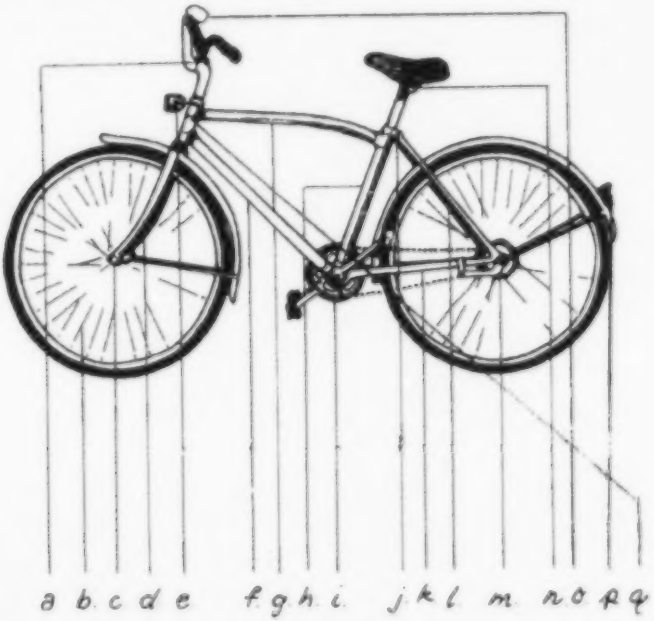
La tige de votre guidon et celle de votre selle doivent être enfoncées d'au moins 5 centimètres dans le cadre. Les deux tiges portent généralement une marque indiquant la hauteur maximale. Au besoin, vous pouvez acheter des tiges de selle et de guidon plus longues.



2 Vérification de sécurité

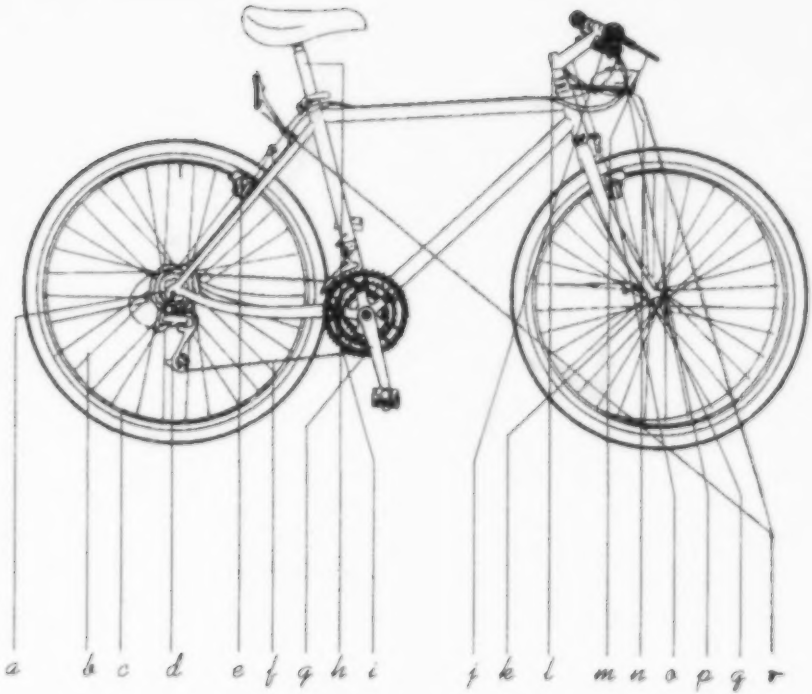
Tous les cyclistes doivent pouvoir dire quand leur bicyclette n'est plus sécuritaire et doit être réparée. Reportez-vous à la liste de contrôle de sécurité de cette partie. Apprenez d'abord quelles sont les différentes parties d'une bicyclette. Les deux schémas suivants vous aideront à les reconnaître.

Bicyclette à rétro pédalage



a. boulon de tige du guidon b. rayons c. essieu d. fourche e. potence f. tube descendant g. tube supérieur h. tube de selle i. pédalier j. tige de selle (boulon d'attache) k. hauban de chaîne l. hauban de selle m.moyeu arrière de frein à rétro-pédalage n. boulon de selle o. sonnette p.réflecteur arrière q. feu

VTT



a. patte arrière b. rayons c. jante d. dérailleur arrière e. frein arrière et boulon de frein f. chaine g. pédalier h. tige de selle i. dérailleur avant j. leviers de vitesse k. essieu avant l. tige et boulon du guidon m. poignée de frein n. sonnette o. boulon du frein avant p. feu q. patte de fourche r. réflecteurs avant et arrière

Liste de contrôle de sécurité :

- ❑ **Boulons –** Vérifiez que les boulons de la selle, de la tige de selle, de la tige du guidon et des essieux sont bien serrés.

- ❑ **Potence** – Vérifiez qu'elle tourne librement et ne vibre pas.

- ❑ **Freins** – Vérifiez que les écrous des boulons de freins sont bien serrés. Les patins de freins ne devraient toucher les jantes que lorsque vous freinez. Vérifiez aussi si la poignée de frein est lâche. Les poignées devraient arriver au moins à 2,5 cm du guidon lorsqu'elles sont serrées au maximum.

- ❑ **Essieux** – Vérifiez que les roulements à billes ne sont pas lâches en secouant la roue latéralement. Vérifiez que les pattes sont bien serrées (voir le schéma sur la page précédente). Assurez-vous que les manettes de blocage rapide sont bloquées et non vissées à fond.

- ❑ **Ballant de la chaîne** – Quand une chaîne de bicyclette à plusieurs vitesses est ballante, le dérailleur doit être réparé. Sur les bicyclettes à rétro-pédalage ou celles à changement de vitesse dans le moyeu, si la chaîne a plus de 6 mm de ballant, il faut reculer l'essieu arrière dans les fentes du cadre.

- ❑ **Leviers de vitesse** – Les leviers du dérailleur devraient tourner facilement quand vous changez de vitesse et ne pas bouger le reste du temps. Vous pouvez régler le mouvement de certains types de manette avec un boulon ou un écrou papillon ou autre système semblable.

- ❑ **Mouvement du dérailleur** – Sur les bicyclettes équipées de dérailleur, vérifiez bien que le dérailleur ne fasse pas sortir la chaîne des pignons.

Liste de contrôle de sécurité de base :

- ❑ **Pneus –** Gonflez-les à la pression recommandée inscrite sur le pneu.

- ❑ **Rayons** – Remplacez les rayons qui ont du jeu, qui sont pliés ou cassés.

- ❑ **Roues** – Assurez-vous que les roues sont bien au centre des fourches et qu'elles ne touchent pas les patins de freins. Vérifiez que les jantes n'oscillent pas et ne sautent pas de haut en bas en regardant la roue tourner par rapport au cadre. Une oscillation de plus d'un huitième de pouce est à surveiller.

- ❑ **Freins à rétro-pédalage** – Vérifiez que le boulon qui tient le bras de frein sur le cadre est bien serré.

- ❑ **Casque** – Assurez-vous que votre casque répond aux normes de sécurité (par ex. Snell, CSA, ANSI, ASTM, BSI, SAA) et qu'il n'a pas été endommagé dans une collision.

Protégez votre bicyclette

- ❑ Ayez toujours un cadenas de bonne qualité lorsque vous faites du cyclisme et cadenassez toujours votre bicyclette à quelque chose de solide, même si vous ne la laissez que quelques secondes.

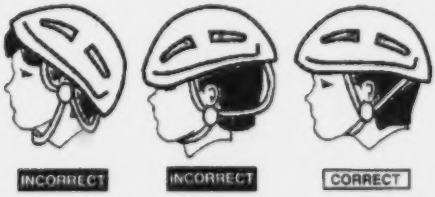
3 Casques

Un casque de cyclisme approuvé peut réduire considérablement le risque de blessure permanente ou de décès en cas de chute ou de collision. Comme il absorbe les forces d'une collision, s'il a déjà subi une collision, le casque a rempli ses fonctions et devrait être remplacé, même s'il n'y a pas de dommage visible.

Le meilleur casque est bien ajusté, correctement porté et a été fabriqué pour répondre à de rigoureuses normes de sécurité. Il doit porter une étiquette montrant qu'il a été approuvé par un organisme comme l'Association canadienne de normalisation (CSA), Snell, ANSI, ASTM, BSI et SAA. Souvenez-vous qu'il y a différents casques pour différentes têtes. Essayez-en plusieurs avant d'en acheter un.

Les casques destinés à d'autres sports, comme le hockey, le baseball, et le football ne sont pas recommandés car ils ont été testés et fabriqués pour absorber d'autres types de chocs.

Pour assurer une protection maximale, le casque doit être bien droit et bien centré sur votre tête. Le devant devrait recouvrir votre front. Il devrait être bien ajusté à votre tête et ne pas glisser lorsque vous bougez la tête, sans que les sangles soient attachées. Les coussinets permettent un ajustement parfait.Les sangles devraient être ajustées pour se rencontrer sous l'oreille et attachées sans serrer.



En Ontario, tous les cyclistes de moins de 18 ans doivent porter un casque approuvé.

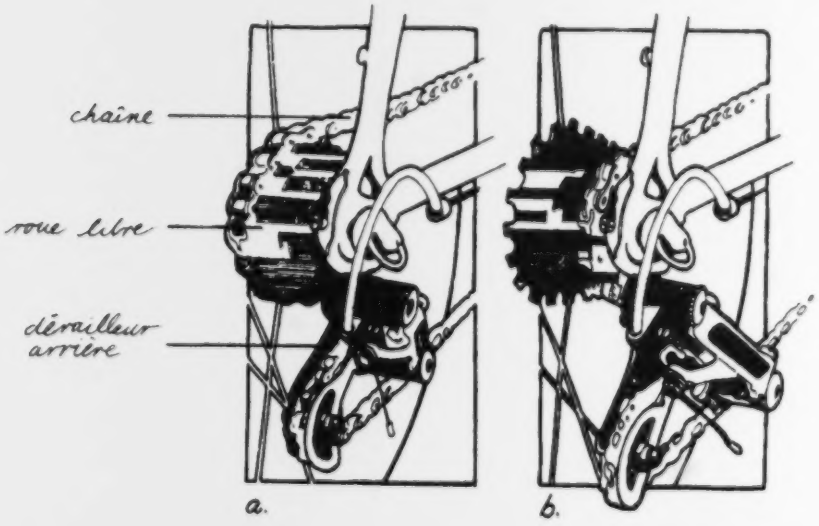
Maniement de la bicyclette

4

Il est préférable d'apprendre à manier la bicyclette en dehors de la circulation, dans un endroit plat, étendu et désert. Un terrain de stationnement vide est un endroit idéal.

Choisir la bonne vitesse

Il est plus facile d'apprendre à manier la bicyclette à une vitesse lente lorsque les jambes tournent rapidement. La rotation rapide des jambes donne un meilleur équilibre et permet de rouler plus rapidement sans se fatiguer. Rappelez-vous que sur une bicyclette à plusieurs vitesses a) Intérieur = basse vitesse et facile, b) extérieur = haute vitesse et difficile.



Changement de vitesse

Que ce soit sur une bicyclette à changement de vitesse sur le moyeu ou sur une bicyclette à dérailleur, il est essentiel de savoir changer de vitesse en douceur. Les règles essentielles sont :

- ❑ Passez à une vitesse basse et facile avant de vous arrêter.
- ❑ Utilisez une vitesse basse et facile pour monter les côtes. Passez à la vitesse inférieure avant de commencer à peiner.
- ❑ Utilisez une vitesse plus élevée et plus difficile lorsque vous commencez à sauter sur la selle à force de pédaler trop vite.
- ❑ Sur le plat, utilisez une vitesse qui vous donne une rotation rapide et aisée des jambes - environ 70 à 100 tours/min.
- ❑ Sur une bicyclette à dérailleur, il faut toujours pédaler en avant pendant que l'on change de vitesse.
- ❑ Évitez de pédaler lentement et de pousser fort en gardant la vitesse supérieure, car cela pourrait vous blesser les genoux.

Rouler lentement

Plus vous roulez lentement, plus votre équilibre est instable. Essayez d'exécuter toutes les manœuvres ci-dessous à faible vitesse. Vous éviterez peut-être des chutes si vous pouvez maîtriser ces aptitudes à faible vitesse.

Monter et descendre de bicyclette

Si vous pouvez monter sur votre bicyclette et en descendre facilement, vous pourrez démarrer et vous arrêter sans danger. Exercez-vous à démarrer en commençant à côté de votre bicyclette et à cheval sur votre bicyclette. Exercez-vous à vous arrêter en restant à cheval sur votre bicyclette et en descendant de votre bicyclette. Si vous vous exercez sur la route, descendez sur le bas-côté de la route.

Circuler en ligne droite

Il est essentiel de circuler en ligne droite pour se déplacer sans danger dans la circulation. Exercez-vous en suivant une ligne sur un terrain de stationnement. Étant donné que vous devez maintenir votre équilibre en tournant légèrement la roue avant d'un côté à l'autre lorsque vous pédalez, circuler dans un couloir large de 15 centimètres est excellent. Essayez de ne pas déplacer le haut du corps lorsque vous pédalez; laissez vos jambes faire le travail.

Le coup d'œil par-dessus l'épaule

Cette manœuvre consiste à regarder par-dessus l'épaule pour voir ce qui se passe derrière vous. Elle est essentielle pour pouvoir faire des virages sans danger dans la circulation. Mais elle est aussi difficile à exécuter sans quitter la ligne droite. Exercez-vous à circuler en ligne droite tout en jetant un coup d'oeil derrière vous par-dessus les deux épaules.

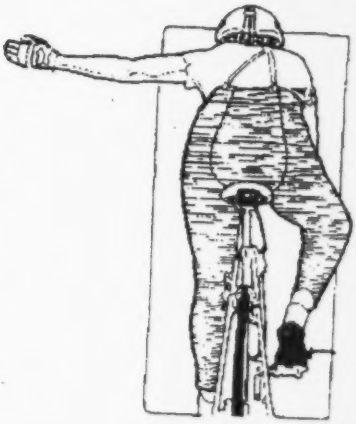
Signaux

Pour pouvoir faire des signaux, il faut être capable de circuler en tenant le guidon d'une seule main. Étant donné qu'il est très facile de quitter la ligne droite quand on tient le guidon d'une seule main, exercez-vous à faire des signaux tout en circulant en ligne droite. Gardez les deux mains sur le guidon pendant que vous tournez.

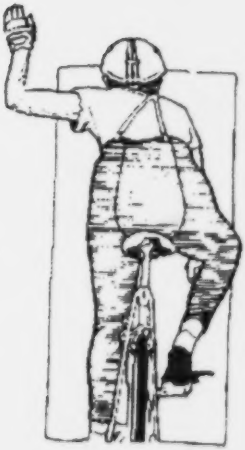
Manœuvres en série

Exercez-vous à regarder derrière vous avant de signaler que vous tournez. Exercez-vous à regarder derrière vous, à signaler, à regarder derrière avant d'avancer, à changer de voie ou de position dans la voie. Avant de vous arrêter, faites un signal, puis freinez avec les deux mains pour vous arrêter.

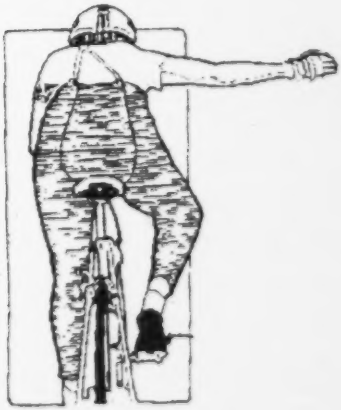
Signaux



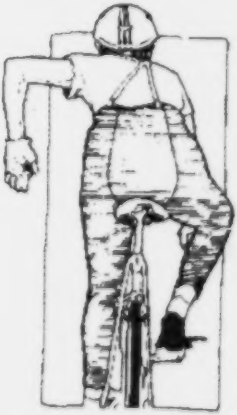
VIRAGE À GAUCHE:
bras gauche tendu.



VIRAGE À DROITE:
bras gauche plié
vers le haut.



VIRAGE À DROITE
(AUTRE SIGNAL):
bras droit tendu.

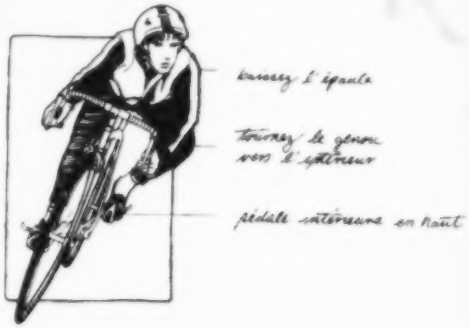


ARRÊT:
bras gauche plié
vers le bas, paume
vers l'arrière.

Virages

Il est parfois délicat de faire des virages de précision. Exercez-vous à faire des huit. Essayez de suivre le même chemin chaque fois que vous faites le huit. Ensuite, resserrez graduellement les virages.

Pour rester plus stable dans les virages, baissez l'épaule intérieure, gardez la pédale intérieure en position haute et tournez le genou intérieur vers l'extérieur dans chaque virage.



Parcours de slalom

Le parcours de slalom est un excellent moyen de s'exercer à faire des virages rapides et précis. Choisissez une ligne droite dans le terrain de stationnement. Allez d'un côté à l'autre le long de la ligne en faisant de grands écarts et de petits écarts.

Manœuvres d'urgence

La première mesure de prévention des accidents consiste à observer la route devant soi pour voir s'il y a des situations qui pourraient causer des accidents. Évitez les débris et les trous dans la chaussée. Apprenez à prévoir les erreurs des automobilistes, des piétons et des autres cyclistes. Ne tenez pas pour acquis qu'ils vous voient. Si vous avez des doutes, redoublez de prudence. Même si vous êtes un cycliste chevronné et prudent, vous rencontrerez des dangers qui vous demanderont de réagir rapidement. Les manœuvres d'urgence telles que le contournement des obstacles, les virages instantanés et le freinage d'urgence vous permettront d'éviter ces dangers. Exercez-vous dans un terrain de stationnement vide ou une cour d'école.

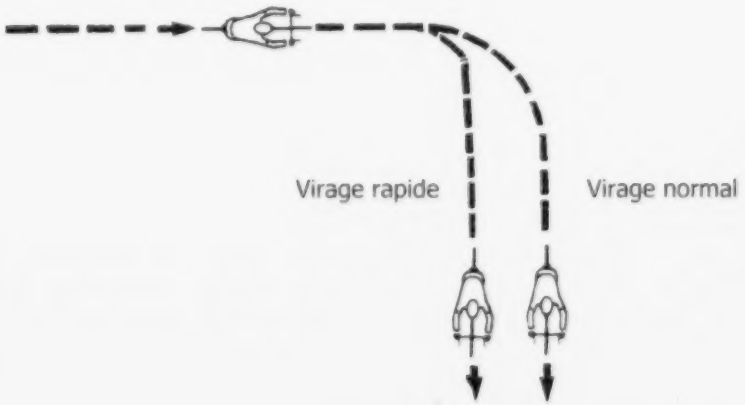
Contourner les obstacles

Vous devez réagir rapidement quand vous voyez des obstacles tels que des trous d'homme et des grilles d'égout, sans vous écarter trop de votre chemin. Pour vous exercer, roulez le long d'une ligne droite jusqu'à un obstacle tel qu'un morceau de tissu. Évitez-le en le contournant rapidement et en reprenant votre ligne le plus rapidement possible.

Donnez un coup de guidon. Contournez l'obstacle. Reprenez votre ligne.

Virages brusques

Les virages brusques sont la façon la plus rapide de changer de chemin ou de tourner. C'est aussi un bon moyen d'éviter les collisions, si la route est sèche. Penchez-vous le plus possible dans le virage en gardant votre pédale intérieure levée, votre genou intérieur à l'extérieur et votre épaule intérieure baissée.



Freins à main

Sur une bicyclette équipée de freins à main arrière et avant, le frein avant fait 80 pour 100 du freinage. L'utilisation du frein arrière aide à garder le contrôle de la bicyclette. Pour faire des arrêts efficaces, vous devez donc utiliser les deux freins.

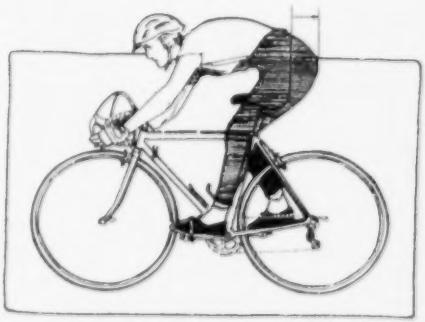
Freins à retro-pédalage

Les freins à rétro-pédalage sont situés dans l'essieu arrière. On les applique en pédalant en arrière.

Freins d'urgence

En cas d'urgence, il est essentiel de pouvoir s'arrêter rapidement. Vous devez utiliser les deux freins, mais si vous serrez trop fort le frein avant, vous risquez de passer par-dessus le guidon. Serrez le frein avant plus fort que le frein arrière. Relâchez le frein avant si la roue arrière commence à déraper. Essayez de vous diriger vers un point précis et vérifiez avec quelle rapidité vous pouvez vous arrêter sans dépasser ce point. Freinez en ligne droite sans faire d'écarts.

Pour mieux contrôler votre freinage, portez les hanches vers l'arrière sur la selle et baissez-vous sur le cadre pendant le freinage. Vous pouvez ainsi contrebalancer le transfert normal du poids vers l'avant causé par un freinage brusque, et en utilisant mieux le frein avant, vous pouvez arrêter sur une distance plus courte.

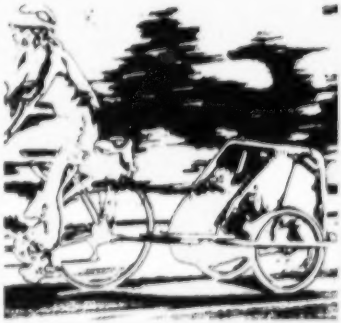


Hanches en arrière. Baissez-vous.

Rouler en position debout

Il est très important d'apprendre à rouler en se tenant debout sur les pédales. Cette position vous donne la puissance nécessaire pour escalader les côtes. Elle vous permet de démarrer après un arrêt et de voir ce qu'il y a devant. Vous finirez peut-être par avoir un meilleur équilibre debout sur les pédales qu'assis sur la selle. Mettez-vous debout lorsque vous passez sur des bosses ou pour traverser des rails de chemin de fer ou de tramway.

Transporter des enfants



Soyez prudent lorsque vous transportez des enfants trop jeunes pour faire du vélo tout seuls. Le porte-bébé se monte derrière la selle, au-dessus de la roue arrière. L'enfant y est retenu par des courroies de sécurité. N'oubliez pas qu'en raison de la hauteur de ce type de siège, le centre de gravité est modifié et le risque de perdre l'équilibre est plus grand. On ne doit utiliser ce genre de siège que pour les enfants qui peuvent s' asseoir sans soutien pendant tout le trajet.

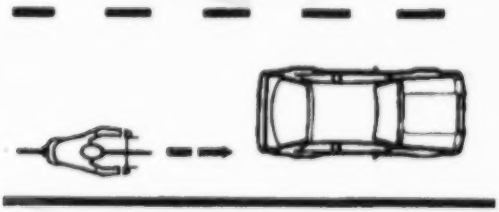
Il est plus sécuritaire de transporter les enfants dans une remorque de bicyclette pour enfant. Ces remorques sont stables et ne risquent pas de se renverser. La plupart des remorques sont attachées à la bicyclette par un joint universel, directement au cadre ou à la tige de selle. Elles protègent l'enfant des éléments tout en lui permettant de voir à l'extérieur. Vous trouverez ce genre de porte-bébé chez un vélociste de votre localité. C'est aussi une bonne idée de faire porter à votre enfant un casque approuvé pour son âge quand il est dans le porte-bébé. Il continuera ainsi la bonne habitude de porter un casque lorsqu'il commencera à monter sur sa propre bicyclette, comme l'exige la loi. Montrez l'exemple en en portant un vous-même.

Circuler en ville

5

Le Code de la route de l'Ontario définit la bicyclette comme un *véhicule* qui peut circuler sur la voie publique. Cela signifie qu'on doit se mêler au reste de la circulation. Cela ne peut se faire en toute sécurité que si tous les véhicules suivent les mêmes *règles de la circulation.*

Si tout le monde obéit à ces règles, les manœuvres sont beaucoup plus prévisibles. Les automobilistes peuvent prévoir vos mouvements et se préparer en conséquence. De même, vous pouvez prévoir les manœuvres des autres et réagir en toute sécurité. La bicyclette est différente de la plupart des autres véhicules à deux égards. Premièrement, la bicyclette est très étroite. Par conséquent, alors que la plupart des véhicules utilisent une voie entière, la bicyclette n'utilise qu'une petite partie de cette voie.



Deuxièmement, la bicyclette est souvent plus lente que la plupart des autres véhicules. Dans les régions urbaines, les cyclistes se déplacent généralement à une vitesse d'environ un tiers à deux tiers de celle des véhicules qui les entourent, sauf lorsque ces derniers sont ralentis par les embouteillages. Toutefois, dans les régions rurales, ou sur les routes plus rapides, la différence est beaucoup plus grande. C'est la vitesse relative du cycliste par rapport à celle des automobilistes qui détermine la façon dont il doit manoeuvrer dans la circulation.

Où devez-vous circuler

Étant donné la nature particulière de la bicyclette, il y a deux règles de la circulation auxquelles les cyclistes doivent faire attention.

1. *Les véhicules lents restent à droite.*
2. *Les véhicules lents doivent céder la priorité aux véhicules plus rapides lorsqu'il n'y a pas de danger*

Ces règles s'appliquent généralement de la manière suivante : les cyclistes doivent circuler près du côté droit de la route s'il n'y a pas de bordure, ou à environ un mètre de la bordure, si cela ne présente pas de danger, à moins qu'ils ne tournent à gauche ou qu'ils ne roulent plus vite que les autres véhicules.

Vérifiez les règlements locaux concernant les endroits où vous pouvez circuler dans votre municipalité. Les bicyclettes sont interdites sur certaines routes provinciales. (Voir la partie 10 – Responsabilité légale)

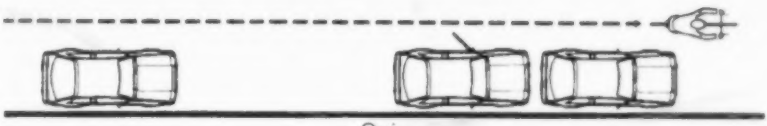
Lorsque vous allez tout droit

Lorsque vous allez tout droit, roulez dans la voie directe de droite. Restez à au moins un mètre du trottoir pour éviter les dangers de la chaussée et roulez en ligne droite.

Roulez tout droit. Un mètre. Évitez les grilles d'égout, les morceaux de verre, les trous d'homme et autres dangers.

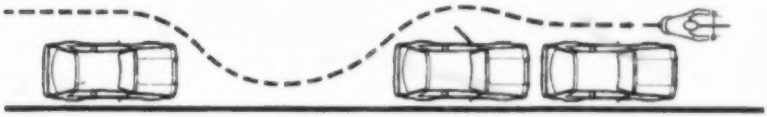
Quand il y a des voitures en stationnement

Roulez en ligne droite à au moins un mètre des voitures en stationnement pour éviter les portières qui s'ouvrent. Restez sur cette ligne même si les voitures sont éloignées les unes des autres pour éviter de louvoyer constamment et pour rester dans le champ de vision des automobilistes.



Oui

Suivez un chemin rectiligne, à un mètre des voitures en stationnement



Non

Quelle voie?

Cela dépend de votre vitesse relativement à celle des autres véhicules. Les véhicules lents doivent rester à droite, dans la voie de droite.

Occuper une voie entière

Dans les régions urbaines où la voie de droite est trop étroite pour que les cyclistes puissent la partager sans danger avec les automobilistes, il est légal de rouler au milieu de la voie. C'est moins dangereux que de rouler près de la bordure de la route, ce qui pourrait encourager les automobilistes à essayer de se glisser près de vous alors que l'espace est insuffisant. Si vous n'êtes pas à l'aise au centre de la voie, prenez une autre route. Sur les routes où la circulation est rapide, il est dangereux d'occuper une voie entière.

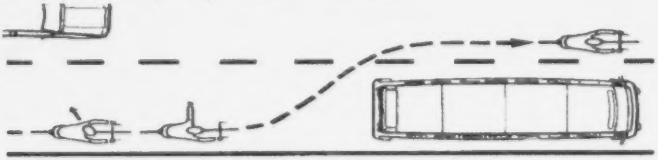
Roulez au milieu de la voie lorsque cette dernière est trop étroite pour être partagée ou qu'elle est dangereuse sur le côté droit.

Changement de voie

Lorsque vous changez de voie, n'oubliez pas que les véhicules qui circulent dans l'autre voie ont la priorité. La personne qui passe dans une autre voie doit toujours attendre d'avoir une ouverture. Efforcez-vous de regarder les autres automobilistes dans les yeux afin de vous assurer qu'ils vous ont vu et qu'ils comprennent vos intentions.

Changement de voie sur la gauche

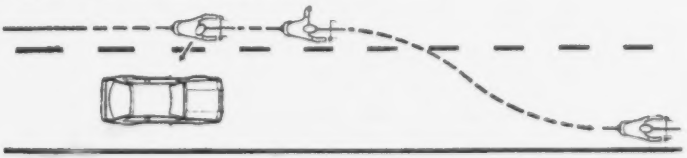
Pour changer de voie sur la gauche, regardez par-dessus l'épaule gauche pour voir s'il y a une ouverture dans la circulation, signalez votre manœuvre à l'aide d'un signal manuel de virage à gauche, regardez encore par-dessus l'épaule puis portez-vous du côté droit de la nouvelle voie lorsqu'il y a une ouverture.



Coup d'œil par-dessus l'épaule, Signal. Coup d'œil par-dessus l'épaule. Allez-y.

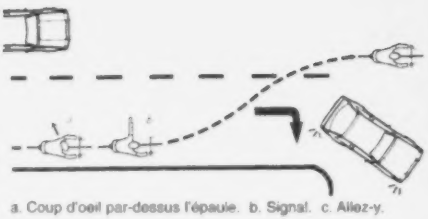
Changement de voie sur la droite

Le véhicule se trouvant dans la voie de droite a la priorité. Pour changer de voie sur la droite, jetez un coup d'oeil par-dessus votre épaule droite pour voir s'il y a une ouverture dans la circulation, faites un signal de virage à droite, regardez encore par-dessus l'épaule puis portez-vous du côté droit de la nouvelle voie à moins qu'il n'y ait des dangers qui vous en empêchent.



Coup d'œil par-dessus l'épaule, Signal. Coup d'œil par-dessus l'épaule. Allez-y.

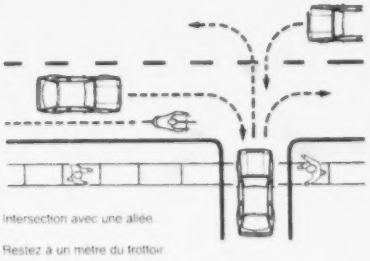
Voies de virage à droite obligatoire


a. Coup d'oeil par-dessus l'épaule. b. Signal. c. Allez-y.

Lorsque la voie de droite devient une voie de virage à droite obligatoire, si vous voulez aller tout droit, vous devez passer sur la voie directe de droite. Jetez un coup d'oeil par-dessus l'épaule, signalez votre manoeuvre, portez-vous à droite de la nouvelle voie dès que vous avez une ouverture. Continuez tout droit et traversez l'intersection.

Traverser une intersection

Les intersections sont plus nombreuses que les gens ne se l'imaginent et sont des endroits où bon nombre de collisions se produisent, alors soyez vigilant. Tous les points où les chemins suivis par deux véhicules peuvent se croiser constituent une intersection. Les quartiers résidentiels contiennent souvent de nombreuses mini-intersections aux endroits où les allées débouchent sur la rue. Restez à au moins un mètre du trottoir dans les quartiers résidentiels afin que les conducteurs qui sont sur le point de s'engager sur la route puissent vous voir et que vous puissiez les voir.


Intersection avec une allée

Restez à un mètre du trottoir

Priorité

La priorité détermine qui peut traverser une intersection le premier. Avant de vous engager dans une intersection, laissez passer les piétons et les véhicules qui se trouvent déjà dans l'intersection ou qui sont arrivés si près de l'intersection qu'il serait dangereux pour vous de vous engager.

Les paragraphes suivants expliquent les règles de priorité aux intersections munies ou non de dispositifs de signalisation de la circulation.

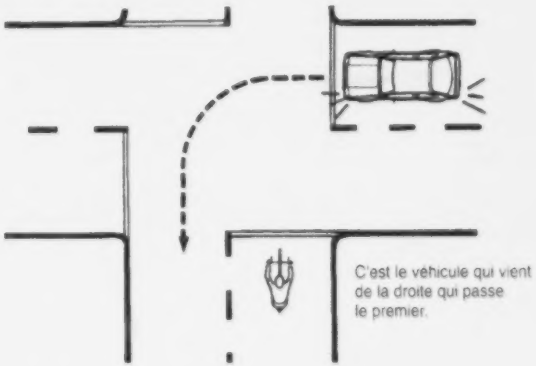
❑ Sans dispositifs de signalisation de la circulation

Lorsque vous approchez d'une intersection sans feux de circulation, panneaux d'arrêt ni panneaux de cession de priorité en même temps qu'un autre véhicule, vous devez céder la priorité au véhicule qui vient à votre droite.

❑ Arrêt dans toutes les directions

Aux intersections avec arrêt dans toutes les directions, c'est le premier qui fait un arrêt complet qui a la priorité. Si deux véhicules arrivent à une intersection et font un arrêt complet simultanément, le véhicule qui vient de la droite a la priorité.

Arrêt dans toutes les directions



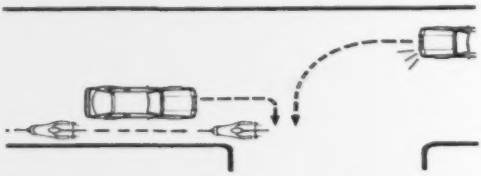
Pourquoi être prudent aux intersections?

La plupart des collisions entre automobiles et bicyclettes ont lieu aux intersections. Respectez la signalisation routière et les feux de circulation, cédez le passage comme prescrit et surveillez toujours les véhicules qui s'apprêtent à effectuer un virage.

Traverser une intersection munie de feux de circulation

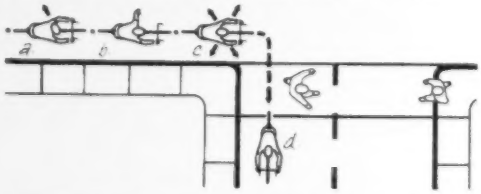
Lorsque le feu est vert, traversez rapidement l'intersection. Plus vous restez longtemps dans l'intersection, plus longtemps vous vous exposez aux dangers. Il y a deux règles à suivre pour traverser une intersection sans danger.

1. Faites attention aux véhicules qui pourraient vous couper la route en tournant et préparez-vous à les éviter.
2. Surveillez toujours les changements de feu de circulation et préparez-vous à vous arrêter si vous ne vous êtes pas encore engagé dans l'intersection.



Virages à droite

Les virages à droite sont simples. Bien avant d'arriver à l'intersection, portez-vous dans la voie la plus à droite, puisque vous devez rester du côté de la bordure droite de la route avant et après le virage. Regardez par-dessus l'épaule pour surveiller les véhicules qui vous dépassent, puis signalez votre virage. Faites bien attention aux piétons, car ils ont la priorité; attendez qu'ils dégagent la voie. Vous devez également vous arrêter aux feux rouges et aux panneaux d'arrêt avant de faire votre virage. Tournez lorsque la voie est libre et qu'aucune voiture n'arrive sur votre gauche dans l'intersection quand vous faites votre virage.



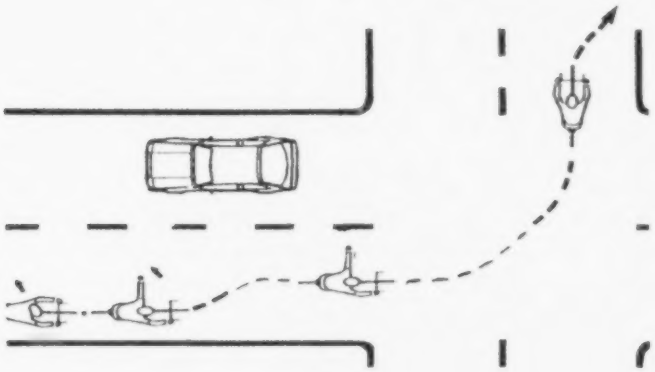
a. Coup d'oeil par-dessus l'épaule. b. Signal. c. Attention aux piétons. d. Tournez lorsque la voie est libre.

Virages à gauche

Les virages à gauche intimident de nombreux cyclistes. Il est certain que ce sont les manœuvres les plus compliquées à exécuter pour un cycliste. Il y a essentiellement deux façons d'exécuter un virage à gauche à une intersection, selon vos aptitudes de cycliste, la densité de la circulation et la vitesse des véhicules.

1. **Virage piétonnier** - Marchez avec votre bicyclette dans le passage pour piétons. Même les cyclistes expérimentés le font parfois, selon les conditions de la circulation.

2. **Virage véhiculaire** - C'est normalement la façon la plus pratique de faire un virage à gauche, sauf lorsque la circulation est si dense qu'il est difficile de se mettre en position avant le virage. Les virages de type véhiculaire peuvent être relativement simples dans les rues résidentielles calmes, mais ils exigent une plus grande habileté sur les routes à plusieurs voies.



Coup d'œil par-dessus l'épaule. Signal. Coup d'œil par-dessus l'épaule. Portez-vous au milieu de la chaussée. Avancez quand la voie est libre. Coup d'œil par-dessus l'épaule. Signal. Revenez sur le côté droit.

Sur une route rurale ou une route à circulation rapide, calculez le temps qu'il vous faudra pour tourner à gauche en une seule fois, sans gêner les automobilistes. Évitez de vous retrouver au milieu d'une voie à circulation rapide. S'il le faut, ralentissez ou arrêtez-vous sur la bordure droite de la chaussée et attendez qu'un espace suffisamment grand se dégage entre les véhicules pour tourner en toute sécurité. Si le trafic est dense et sans espace suffisant, continuez jusqu'à l'intersection et faites un virage piétonnier.

Routes à deux voies

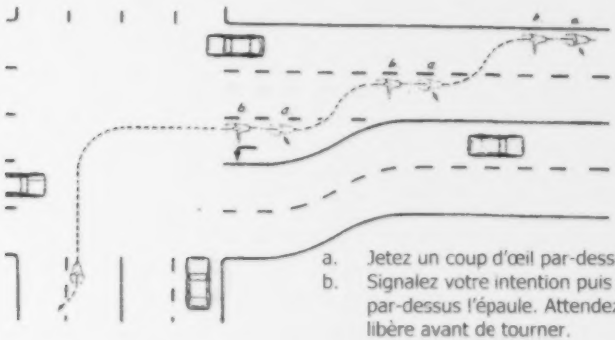
Quand il n'y a qu'une seule voie dans les deux sens, préparez votre virage. Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule, signalez, jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule à nouveau puis portez-vous au milieu de la chaussée à l'entrée de l'intersection. Signalez votre manœuvre et attendez que la circulation en sens inverse se dégage. Terminez le virage au milieu de la chaussée avant de rejoindre la bordure droite de la chaussée.

Virage à gauche sur voies multiples

Vous avez deux possibilités : emprunter une *voie de virage à gauche réservée à cet effet* ou de *multiples voies de virage à gauche*. Dans les deux cas, le cycliste doit se déplacer d'une voie sur l'autre jusqu'à se retrouver en position idéale pour prendre le virage. Ces manœuvres peuvent être assez complexes et exigent certaines aptitudes cyclistes. Un cycliste devrait être en mesure de jeter un coup d'œil par-dessus l'épaule sans faire d'embardée sur la gauche, d'évaluer les espaces entre les véhicules, de signaler son intention aux automobilistes, et d'effectuer sa manœuvre de manière décisive et rapide lorsqu'il n'y a pas de danger. Vous pouvez perfectionner ces aptitudes en vous entraînant d'abord dans des rues tranquilles. À mesure que vous prendrez confiance en vous et que vous progresserez, vous verrez qu'il est plus facile de tourner à gauche dans une rue à circulation plus dense.

- ❑ **Voie de virage réservée à cet effet** – Déplacez-vous d'une voie sur l'autre jusqu'à la voie de virage en jetant un coup d'œil par-dessus l'épaule, en signalant, en jetant un coup d'œil par-dessus l'épaule à nouveau, en profitant d'un espace entre les véhicules et en tournant à gauche. Avant de tourner, attendez sur le côté droit de la voie de virage, si c'est assez large, ou au milieu de la voie. Repartez quand il n'y a plus de véhicules venant en sens inverse et que le feu de circulation est vert.

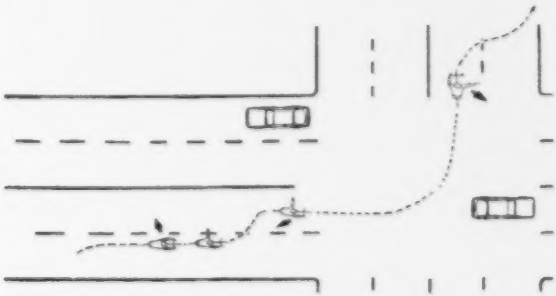
❑ **Multiples voies de virage à gauche** – Quand il existe plus d'une voie de virage à gauche, empruntez la voie la plus à droite. Pour ce faire, utilisez votre aptitude à changer de voie. Placez-vous au milieu de cette voie. Si tous les véhicules doivent tourner à gauche et que la voie est large, vous pourrez peut-être pédaler sur le côté droit de la voie.



a. Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule.
b. Signalez votre intention puis jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Attendez qu'un espace se libère avant de tourner.

Terminer un virage à gauche

Terminez toujours votre virage dans la voie équivalente à celle dont vous venez. Une fois votre virage pris, jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule, signalez, et déplacez-vous d'une voie sur l'autre à droite, en vous tenant aussi près de la bordure que vous le permettra l'état de la route.



Feux de circulation et panneaux de signalisation

Importants feux de circulation et panneaux de signalisation pour les cyclistes :

Route officiellement réservée aux cyclistes.

Route interdite aux cyclistes.

Arrêtez-vous et attendez jusqu'à ce que la voie soit libre avant de vous engager dans l'intersection

Cédez le passage aux véhicules à l'intersection ou à proximité de l'intersection. Arrêtez-vous si nécessaire et ne repartez que lorsque la voie est libre.

Travaux routiers. Il est possible qu'il y ait une réduction de la limitation de vitesse et des voies.

Passage à niveau. La pancarte indique également l'angle selon lequel les rails rencontrent la route.

Voie à sens unique. Circuler dans le sens de la flèche.

Ces panneaux désignent des voies (voies à losange) réservées à certains types de véhicules, à toute heure ou à certaines heures. Il peut s'agir d'autobus, de taxis, de bicyclettes et de véhicules avec trois passagers ou plus.

Feu jaune clignotant.

Ralentissez et engagez-vous dans l'intersection avec précaution.

Feu rouge clignotant

Arrêtez-vous et engagez-vous dans l'intersection quand la voie est libre.

Un feu vert clignotant ou une flèche verte pointant à gauche accompagnant un feu vert vous autorise à tourner à gauche, à aller tout droit ou à tourner à droite de la voie qui convient. Les véhicules venant en sens inverse sont au feu rouge.

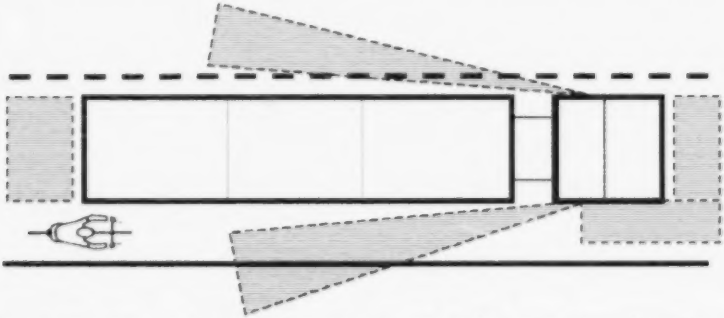
Rappelez-vous que durant une panne de courant, les feux de circulation ne fonctionnent pas. Agissez comme si une intersection était un arrêt toutes directions. Cédez la priorité et soyez prudent.

Les camions et les autobus

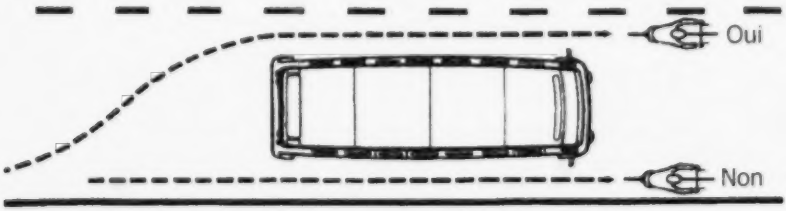
Les angles morts

Les chauffeurs de camions et d'autobus ont de grands angles morts qui les empêchent de voir les véhicules qui les dépassent, surtout les bicyclettes. Veillez à éviter leurs angles morts.

Si vous pouvez voir les yeux du chauffeur dans ses rétroviseurs, cela signifie qu'il peut vous voir également. Essayez d'attirer son attention, ou restez à distance du véhicule, devant ou derrière.



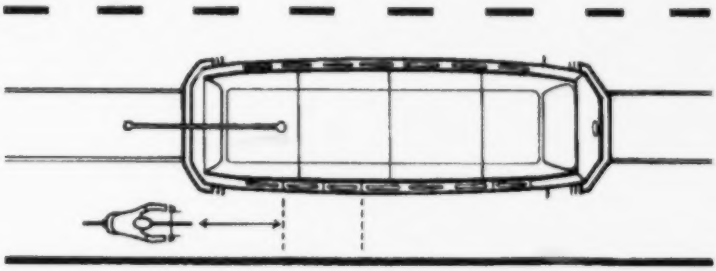
Évitez les angles morts, sauf quand vous dépassez le véhicule.



Dépassez toujours à gauche les autobus et les camions qui roulent dans la voie de bordure.

Les tramways

Selon la loi, vous devez dépasser les tramways à droite. Quand un tramway s'arrête pour faire monter ou descendre des passagers, vous devez vous arrêter à deux mètres de la porte arrière jusqu'à ce que tous les passagers soient à l'intérieur ou sur le trottoir. S'il y un îlot de sécurité réservée aux passagers, cette loi ne s'applique pas.



Les autobus scolaires

Quand les feux rouges supérieurs d'un autobus scolaire à l'arrêt clignotent et que le signal d'arrêt clignotant est abaissé, la circulation dans les deux sens doit s'arrêter. Si vous arrivez par derrière, arrêtez-vous à 20 mètres de distance au moins de l'autobus et si vous arrivez dans le sens opposé, arrêtez-vous à une distance sécuritaire. La seule exception est lorsque la chaussée est divisée par un terre-plein central. Un terre-plein est une barrière, surélevée ou non, pavée ou non, qui sépare la circulation allant dans les deux sens. S'il y a un terre-plein, seuls les véhicules approchant l'autobus scolaire sont dans l'obligation de s'arrêter.

Vous ne pourrez pas repartir avant que le bus ne se soit ébranlé, que les feux rouges aient cessé de clignoter et que le signal d'arrêt soit rabattu. Il est contraire à la loi de ne pas s'arrêter pour un autobus scolaire et vous pourriez être condamné à verser une amende de 400 $ à 2000 $ et à perdre six points d'inaptitude à la première infraction. Cette loi s'applique à toutes les routes, quels que soient le nombre de voies et la limitation de vitesse.

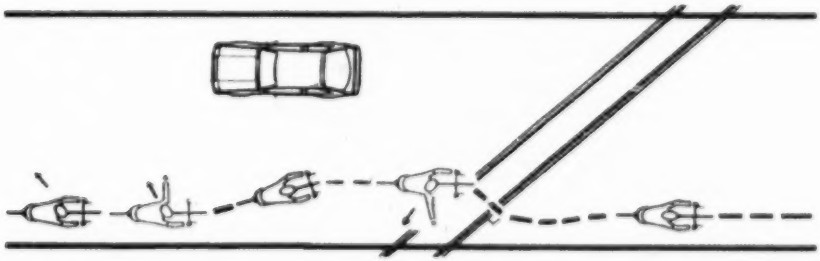
6 Les dangers de la route

Rails ferroviaires et rails de tramway

Les rails des voies ferrées et des voies de tramway sont très dangereux. Si vous les traversez sur un mauvais angle, vous risquez de tomber et d'abîmer vos roues de bicyclettes.

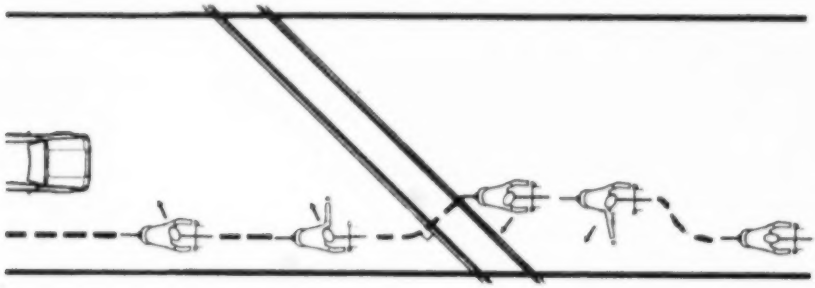
Traversez toujours les rails sur un angle droit. Prévoyez votre traversée, ralentissez et adoptez la meilleure position sur la chaussée pour traverser sur un angle droit.

Si les rails sont sur un angle, il vous faudra toute une voie. Faites des signes à la main pour ralentir la circulation derrière vous et donnez-vous suffisamment de place pour traverser les rails en toute sécurité. Allez doucement et mettez-vous debout sur les pédales quand vous traversez des voies particulièrement bosselées.



Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Signalez votre intention et jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Allez à gauche. Traversez sur un angle droit. Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule, signalez votre intention, Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Reprenez la route en effectuant un virage.

S'il est trop dangereux de traverser les rails, descendez de bicyclette et traversez-les à pied. Même à une vitesse lente, vous risquez de tomber si les rails sont en diagonale.



Positionnez-vous correctement, longtemps à l'avance, en prévision. Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Signalez votre intention aux véhicules qui se trouvent derrière et jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Traversez sur un angle droit. Jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Signalez votre intention et jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule. Reprenez la route en effectuant un virage.

Quand les rails sont dans le sens parallèle à celui de la circulation, les changements de voie et les virages à gauche deviennent extrêmement dangereux. Attendez que la circulation se dégage et traversez sur un angle droit. Si vous voulez tourner à gauche à une intersection à rails où la circulation est dense, descendez de bicyclette et traversez à pied.

Les dangers de surface

Les dangers de surface existent à chaque coin de rue mais ils sont plus communs à proximité de la bordure, là où vous roulez le plus souvent. À bicyclette, vous devez toujours faire attention aux éléments suivants :

Les trous et les dénivellations peuvent voiler une roue et vous renverser. Évitez-les en changeant progressivement de chemin ou en utilisant la technique de contournement d'obstacles (voir partie quatre) ou franchissez-les doucement. Faites attention aux couvercles de trous d'homme enfoncés, aux grilles d'égout et aux nids de poule.

Des surfaces meubles et glissantes peuvent vous renverser. Franchissez-les doucement et épousez bien les virages avec précaution, en gardant votre bicyclette aussi droite que possible. Plus spécifiquement, faites attention au sable, aux graviers, à la boue, à la saleté, à l'essence, à l'eau, aux feuilles mortes et aux lignes fraîchement peintes.

Les surfaces relevées peuvent voiler une roue et vous faire perdre le contrôle. Employez la technique de contournement d'obstacles pour les éviter ou franchissez-les avec lenteur et prudence. Faites attention aux couvercles de trous d'homme, aux grilles d'égout, aux rails, aux bosses de ralentissement, aux pierres, aux entrées d'allée, aux marqueurs de voie et aux réflecteurs relevés.

Les objets pointus peuvent couper ou crever les pneus, provoquant parfois des explosions résultant en des chutes ou des collisions. Faites attention aux pointes, aux clous, aux débris de verre, aux agrafes, aux câbles, aux épingles, aux roches coupantes et aux morceaux métalliques pointus.

Quand vous avez un pneu à plat, ralentissez doucement puis marchez à côté de votre bicyclette pour ne pas tomber ni endommager les pneus et les jantes. Soyez prêt à cette éventualité. Un pneu à plat est un problème courant dans le cyclisme. Emportez toujours une chambre à air de rechange, un démonte-pneu, une pompe et une trousse de réparations.

Faire de la bicyclette sur le trottoir

Faire de la bicyclette sur le trottoir est très dangereux. Bien des collisions entre des cyclistes et des véhicules motorisés se produisent là où trottoirs, entrées d'allée et parcs de stationnement se transforment en intersections. Apprenez et respectez les règlements locaux relatifs à la bicyclette sur le trottoir.

Les cyclistes sont également en danger lorsqu'ils quittent le trottoir pour rejoindre la chaussée. Il est interdit aux cyclistes de rouler sur un passage pour piétons. Marchez à côté de votre bicyclette pour traverser un passage pour piétons. Quand vous faites de la bicyclette sur une piste à la fois pédestre et cyclable, roulez doucement, cédez aux piétons et quand vous approchez des piétons par derrière, signalez votre approche en utilisant votre sonnette longtemps à l'avance.

Les intempéries 7

Temps pluvieux

La pluie rend la chaussée glissante. Une fine pluie fait remonter l'huile à la surface du bitume, ce qui rend la chaussée encore plus dangereuse. En cas de forte pluie, les jantes seront mouillées et vous aurez peu de freinage. Vous devez rouler différemment lorsqu'il pleut.

- ❑ **Freiner** – La plupart des bicyclettes freinent mal sous la pluie. Si vos jantes sont en acier, roulez lentement et appuyez doucement sur les freins à au moins 50 mètres de distance des intersections. Freinez fermement, une fois que vos freins ont commencé à mordre. Essayez vos freins sous la pluie dans une rue déserte pour savoir comment ils fonctionnent une fois mouillés. Des jantes en aluminium et en alliage procurent un meilleur freinage par temps pluvieux.

- ❑ **Épouser les virages** – Votre adhérence est moins bonne sur une chaussée mouillée, épousez les virages doucement sans trop vous pencher.

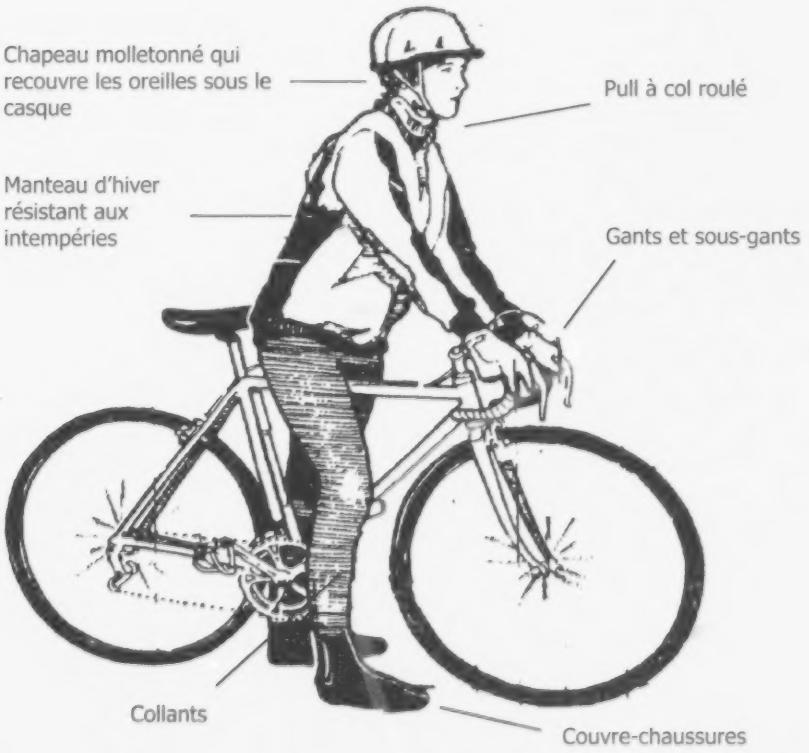
- ❑ **Les flaques** – Les flaques peuvent dissimuler des trous dans le revêtement, des débris de verre et d'autres surprises désagréables. Évitez les flaques si possible ou franchissez-les doucement.

- ❑ **Métal, peinture et bois** – Les plaques métalliques, les couvercles de trous d'homme, les rails et les lignes peintes glissent une fois mouillées. Ralentissez et prenez les virages avec prudence sur de telles surfaces.

- ❑ **La visibilité** – La visibilité peut être mauvaise par temps pluvieux. Portez des vêtements d'extérieur vifs afin que les conducteurs vous discernent mieux.

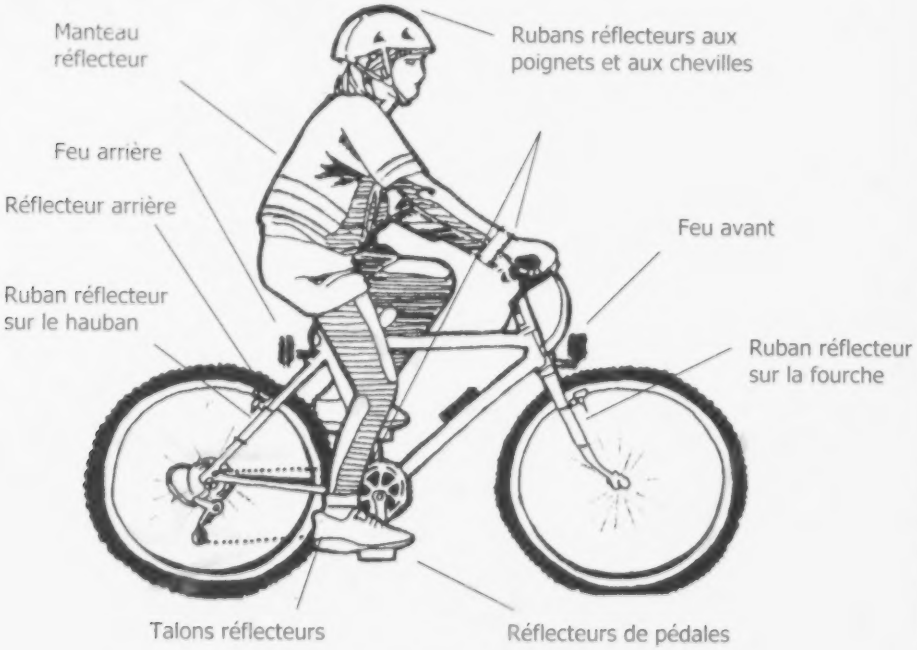
Temps froid

Quand la température descend en dessous de zéro, il y a des problèmes d'adhérence et des risques d'hypothermie et d'engelures. Quand vous faites de la bicyclette par temps froid, les extrémités du corps perdent rapidement chaleur et vous risquez des engelures et une hypothermie. Portez un bon couvre-chef, de bonnes mitaines et de bonnes chaussures. Allez doucement à bicyclette et plus lentement qu'à la normale. Ne faites que de brefs trajets dans ces conditions.



Être vu et entendu 8

Les bicyclettes sont les plus petits véhicules de la route. Il est donc important d'être aussi visible que possible à tout moment par les usagers de la route. Il faut donc porter des vêtements de couleur vive quand vous allez à bicyclette. Un casque blanc ou jaune (plus spécialement avec du tissu réflecteur) vous aidera à être plus visible.



Comme dans le cas de la conduite, faire de la bicyclette exige toute votre attention. Au guidon, évitez d'utiliser un lecteur de musique portatif, des écouteurs et un téléphone cellulaire.

L'éclairage

La loi exige que vous ayez un feu blanc à l'avant et un feu rouge à l'arrière ou un réflecteur quand vous allez à bicyclette une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après le lever du soleil. De même, vous êtes tenu par la loi de porter des bandes réflectrices blanches sur la fourche avant et des bandes réflectrices rouges sur le hauban arrière. Vos vêtements peuvent accroître ou réduire votre visibilité. Le jaune et le blanc ressortent mieux la nuit; les couleurs sombres sont difficiles à voir. Des réflecteurs de pédales sont importants et des bandes réflectrices sur les poignets rendront vos signaux de main plus visibles. Des bandes réflectrices sur vos chevilles et vos talons, vos vêtements et votre casque aideront les autres à mieux vous voir.

À l'aube et au crépuscule

L'aube et le crépuscule sont particulièrement dangereux lorsque vous êtes à bicyclette. Quand le soleil est très bas, la lumière vous frappe directement dans les yeux et dans les yeux des automobilistes, ce qui provoque de brèves périodes d'aveuglement. Des lunettes de soleil sont une bonne solution, surtout les lunettes à verres polarisés.
Quand vous allez à bicyclette face au soleil, ou dans le sens opposé, à ces moments de la journée, laissez plus d'espace entre vous et les véhicules et préparez-vous à éviter les arrêts brusques ou les embardées des véhicules autour de vous. Soyez particulièrement vigilant aux intersections.

Soyez entendu

Les bicyclettes sont des véhicules particulièrement silencieux. Il est donc important d'avertir les autres de votre présence, notamment les automobilistes, les autres cyclistes, les piétons, les patineurs à roues alignées et les joggers. La loi exige que toute bicyclette soit pourvue d'un avertisseur ou d'une sonnette en état de fonctionner qui avertira les autres de votre présence. Il est parfois aussi efficace et plus poli de dépasser un cycliste ou un piéton en criant « cycliste à votre gauche ». C'est encore plus important lorsque vous empruntez des pistes récréatives doubles.

Circuler à la campagne

9

Aller à bicyclette dans des régions rurales, ou faire du cyclotourisme, peut être une expérience des plus agréables et des plus enthousiasmantes. En plus d'adopter les mêmes règles de sécurité que dans les régions urbaines, il faut prendre certaines précautions et être conscient de certains dangers pour que votre balade se déroule sans encombres.

Transportation d'une charge

Bien qu'il y ait un certain nombre d'objets dont vous devrez vous équiper pour votre visite, rappelez-vous qu'aller à bicyclette avec une charge joue sur votre stabilité et augmente la distance de freinage. Si vous avez quelques paquets, essayez de répartir le poids de manière équitable.

Avant de partir, entraînez-vous à trouver votre équilibre avec le poids que vous transporterez et à adapter votre distance de freinage. Si possible, chargez la bicyclette plutôt que votre corps.

L'entretien de votre bicyclette

Le plus important avant de partir est de veiller à ce que votre bicyclette soit en excellent état. Reportez-vous à la liste de contrôle (partie deux). Pour être préparé à une panne, préparez une trousse contenant les outils essentiels dont vous aurez besoin en cas de réparations d'urgence. Par exemple, une trousse de rustines, une chambre à air de secours, une pompe à bicyclette, un petit tournevis et des clefs adaptées pour resserrer des boulons de différentes tailles.

Planifiez votre voyage

C'est une bonne idée de prendre un peu de temps avant de partir histoire de savoir quelle est la meilleure route. Quand vous avez le choix, prenez l'itinéraire le moins fréquenté par les autres véhicules, avec le moins de côtes et une bonne chaussée.

Transportez toujours une carte de la région au cas où vous vous perdez. Pensez à vérifier que l'itinéraire choisi est accessible aux cyclistes. Rappelez-vous, les bicyclettes sont interdites sur les routes à accès limité et celles de la série 400, le QEW, et le Queensway à Ottawa. Si vous avez des doutes sur votre itinéraire, communiquez avec les autorités locales, la police ou le ministère des Transports.

Vous et les autres véhicules

Comme en ville, roulez aussi près que possible du côté droit de la route, jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule, signalez votre intention et jetez un coup d'œil par-dessus l'épaule avant d'essayer de changer de voie et respectez tous les feux de circulation, les panneaux et les lois. Dans les régions moins peuplées, il est possible que les automobilistes ne s'attendent pas à croiser un cycliste. Soyez sur la défensive.

Sur les routes à deux voies, surveillez les automobilistes qui voyagent dans le sens opposé et doublent d'autres véhicules en empruntant votre voie. Les bicyclettes étant relativement petites, très souvent, on ne peut les apercevoir à distance.

Quand vous approchez d'un virage brusque, il est recommandé de vous écarter légèrement du bord afin d'être visible aux autres véhicules aussi longtemps que possible. Le sommet d'une colline peut être dangereux. Quand vous êtes sur un sommet, veillez à être aussi près que possible du côté droit de la route.

Prévoyez ces situations et prenez des mesures pour vous rendre plus visible en portant des vêtements et un casque de couleur brillante.

Soyez en forme

Il est sage de s'entraîner avant un long voyage pour se forger une bonne endurance physique. Entraînez-vous sur votre bicyclette de façon constante avec un braquet moyen qui habituera vos jambes à pédaler rapidement. Un bon moulinet effectué rapidement vous donnera la meilleure combinaison d'endurance et de vitesse. Essayez de pédaler à 75-100 tours/min.

Veillez à porter des vêtements adéquats pour le temps. Surveillez votre corps, surtout lorsqu'il fait chaud et buvez souvent de l'eau et mangez toutes les deux heures. Rappelez-vous, il est prudent d'informer quelqu'un de votre destination.

Voyager en groupe

Suivez quelques conseils de sécurité quand vous voyagez en groupes.

- ❑ Circulez en file sur la chaussée.

- ❑ Gardez au moins un mètre de distance des autres cyclistes du groupe et plusieurs longueurs quand vous descendez une pente à vive allure.

- ❑ Si vous voyagez avec un grand groupe, séparez vous en plus petits groupes de quatre à six personnes. Gardez environ un kilomètre de distance entre les groupes pour permettre aux véhicules de vous dépasser facilement.

La bicyclette et les chiens

Les chiens peuvent être dangereux s'ils décident de vous pourchasser. Écartez-vous loin du chien. Restez calme, et s'il le faut, parlez au chien d'une voix ferme. Si le chien commence à vous attaquer, descendez de votre bicyclette et mettez-la entre vous et l'animal.

10 Responsabilité légale

Une bicyclette est un véhicule aux termes du Code de la route de l'Ontario. Les cyclistes ont les mêmes droits et les mêmes devoirs d'obéissance à tous les règlements de la circulation que les autres usagers de la route. Voici les principales directives du Code de la route relatives aux cyclistes.

HTA 144/136 –Feux de circulation et panneaux de signalisation – il faut s'arrêter aux panneaux d'arrêt et obéir à tous les autres panneaux.

HTA 153 – Voies à sens unique – Dans les rues à sens unique, circulez dans le sens indiqué.

HTA 147 – Véhicules lents – Tout véhicule circulant à une vitesse plus lente que la vitesse normale de la circulation doit emprunter la voie de droite, ou rester aussi près que possible du côté droit de la chaussée, sauf pour tourner à gauche ou dépasser un autre véhicule. Les cyclistes doivent circuler à une distance raisonnable de la bordure pour pouvoir rouler droit, à l'abri des grilles d'égout, des débris, des nids de poule et des portières de voitures en stationnement. Vous êtes libre de circuler sur n'importe quelle section de la voie tant que vous ne compromettez pas votre sécurité. Ne jamais compromettre sa sécurité par égard pour l'automobiliste qui se trouve derrière.

HTA 142 – Indiquer qu'on tourne – Avant de tourner, regardez derrière vous et indiquez que vous tournez. Les cyclistes peuvent utiliser leur bras droit pour indiquer qu'ils tournent à droite.

HTA 140/144(29) – Passages pour piétons – Arrêtez-vous pour laisser passer les piétons aux passages qui leur sont réservés et marchez à côté de votre bicyclette si vous traversez un passage pour piétons.

HTA 166 – Tramways – Arrêtez à deux mètres derrière les portes du tramway et attendez que les passagers soient montés ou aient rejoint la bordure.

HTA 175 (12) – Autobus scolaires à l'arrêt – Arrêtez si un autobus scolaire est à l'arrêt, ses feux rouges supérieurs alternatifs clignotent et le signal d'arrêt est abaissé.

HTA 62 – Feux – Une bicyclette doit être pourvue d'un feu de couleur blanche à l'avant et d'un feu de couleur rouge à l'arrière ou d'un réflecteur si vous allez à bicyclette une demi-heure avant le coucher du soleil et une demi-heure après le lever du soleil.

HTA 62 (17) – Réflecteurs – Une bicyclette doit être pourvue d'un dispositif réfléchissant de couleur blanche sur la fourche avant et rouge sur la fourche arrière.

HTA 75 (5) – Sonnette – Une bicyclette doit être équipée d'une sonnette ou d'un avertisseur en bon état.

HTA 64 – Freins – Une bicyclette doit avoir au moins un système de frein sur la roue arrière en mesure de faire déraper cette roue sur une chaussée plane et sèche.

HTA 218 – Identification – Les cyclistes arrêtés par la police doivent décliner leur identité s'ils enfreignent le règlement de la circulation. L'agent de police vous demandera votre nom et votre adresse exacts.

HTA 185 – Routes express – Les bicyclettes sont interdites sur les routes express/ les autoroutes comme celles de la série 400, le QEW, le Queensway à Ottawa et sur les routes affichant le panneau « interdit aux bicyclettes ».

HTA 178 – Passagers – Il est interdit d'avoir un passager supplémentaire sur une bicyclette prévue pour une personne.

HTA 178 – S'accrocher à un véhicule – Il est interdit de s'accrocher à l'extérieur d'un véhicule ou d'un tramway pour se faire remorquer.

HTA 104 – Casques – Tout cycliste âgé de moins de dix-huit ans doit porter un casque de bicyclette approuvé. Les parents ou les tuteurs ne doivent pas permettre sciemment à un cycliste de moins de seize ans d'aller à bicyclette sans casque.

HTA 179 – Pied à terre – Les cyclistes doivent aller à bicyclette sur le côté droit de la chaussée. Si vous marchez à côté de votre bicyclette sur une route dépourvue de trottoirs, vous êtes considéré comme un piéton et vous devez marcher du côté gauche de la chaussée, en faisant face à la circulation. S'il est dangereux de traverser la chaussée pour faire face à la circulation, il est préférable de marcher à côté de votre bicyclette du côté droit de la chaussée.

Pour aller à bicyclette en toute confiance, suivez un cours de cyclisme avec le programme **BÉCANE**, destinés aux jeunes cyclistes et aux adultes, qui vous aidera à perfectionner vos compétences, à renforcer votre sécurité et à profiter pleinement du plaisir de votre deux roues. Tous les instructeurs de BÉCANE sont entièrement accrédités. Ils connaissent bien le Code de la route et possèdent des aptitudes cyclistes avancées. Adressez-vous pour cela à votre organisme de cyclisme local ou aux services de police.

Pour plus de renseignements sur le cyclisme sécuritaire et les activités liées au cyclisme, veuillez consulter :

Toronto Cycling Committee	www.toronto.ca/cycling
Cycle Ontario Alliance	www.cycleontario.ca
Ontario Cycling Association	www.ontariocycling.org
Cycle Canada	www.cyclecanada.com
Citizens for Safe Cycling	www.cfsc.ottawa.on.ca

Vous pouvez aussi consulter et commander *l'Art du cyclisme,* ou *le Guide du jeune cycliste* pour les plus jeunes, en consultant le site Web du ministère des Transports à www.mto.gov.on.ca ou en appelant le 1 800 373-5099.

Pour obtenir des renseignements sur le Code de la route et sur les Lois et règlements de l'Ontario, consultez www.e-laws.gov.on.ca

La sécurité routière. Ça vous concerne.

ISBN 0-7778-3885-0 06-02 5K